

Thiền Vô Vi

của Minh Khải

Khi còn đọc chuyện kiếm hiệp, tôi thường biết để chống lại những mệt mỏi mang đến sau một cuộc chiến đấu sống chết, các nhân vật trong chuyện thường ngồi tham thiền nhập định để lấy lại sức hoặc các vị tôn sư của môn phái cũng thường bế quan tham thiền nhập định có định kỳ để trau dồi sức của mình. Lúc đó đọc thì đọc vậy thôi, chứ Thiền đối với tôi cái gì xa xăm và mơ hồ lắm. Nhưng không ngờ cơ duyên run rủi tôi đã đi vào Thiền và đã thấy cái hiệu lực của Thiền (tạm gọi là Dưỡng Sinh) để chống lại những mệt mỏi trong ngày và đem đến cho mình luồng sinh khí (energy) mới.

Bài viết sau đây chỉ trình bày Thiền theo Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp (PLVVKHHBPP) rất giản lược trên quan điểm sức khỏe hữu ích thông thường, cho những người chưa biết Thiền Vô Vi là gì, mà không đi sâu vào Tâm Linh hay Đạo Pháp hay Phương Pháp Công Phu.

I. Thiền Vô Vi là Thiền Việt Nam :

Phương pháp Thiền theo Vô Vi do cụ Đổ Thuận Hậu (1883-1967) (tục gọi Ông Tư) tìm ra năm 1942 tại Việt Nam, sau một khoảng thời gian dài tìm đường học đạo. Và hiện nay đang được phát triển dưới sự hướng dẫn của Thiền Sư Lương Sĩ Hằng (pháp danh Vĩ Kiên, tục gọi ông Tám).

Phương pháp Thiền này có tên là Đờ Đạo Song Tu, nghĩa là không bắt buộc người hành Thiền phải theo điều kiện gì, như ăn chay, cạo đầu hay không có gia đình...v.v. Đời sống vẫn bình thường và Thiền mỗi tối, thế là đủ, mọi việc lần lần nó sẽ tới tùy theo căn cơ.

Thực vậy khác hẳn các Pháp Thiền khác, Thiền Vô Vi đặt căn bản trên Điểm Quang và có 3 Pháp (động tác) chính:

1. **Soi Hồn** : Mục đích của Pháp này là dùng nhân điện trong người đặt trên các huyệt Châm Cứu trên đầu để khai thông những nẻo hóc "*lổ bịch của thần kinh*" làm giảm đi sự Sân Hận của con người. Trên quan điểm Đạo khi ngồi Soi Hồn là tập trung Tinh Khí Thần trong người lên bộ đầu để giúp cho khai mở trung tim bộ đầu là Thiên Môn.
2. **Pháp Luân Thường Chuyển (PLTC)** : Hay nôm na là Thở ngồi. Mỗi ngày chúng ta đưa vào người biết bao nhiêu kí lô thực phẩm, mà từ bao nhiêu năm nay, nên trong cơ thể chúng ta nhiều Trược hơn là Thanh. Phương pháp Thở này khác hơn Thở bình thường là chúng ta Thở bằng bụng chứ không bằng phổi theo thông thường. Nhờ vậy số lượng dưỡng khí vào người sẽ nhiều hơn, kích thích sự hoạt động của ngũ tạng và loại dẫn những chất bã trong người và biến nó thành trong sạch (khứ Trược lưu Thanh). Trên quan điểm Đạo

"*Pháp Luân Thường Chuyển Huệ Tâm Khai*", sẽ đưa đến "con mắt thứ 3 thấy được những cái mà người thường không thấy".

3. **Thiền Định** : Tập trung trí ý trên Đỉnh đầu hay giữa trung tâm chân mày để quy tụ luồng Điện trong nội tạng về đó. Khi ngồi Thiền, ông Tư dặn:

*An Trí, an Tánh, an Thần
Chẳng lo, chẳng nghĩ, chẳng cần việc chi.*

II. Lợi ích khi hành Thiền Vô Vi :

Có rất nhiều kết quả kỳ diệu về phương diện sức khỏe khi thực hành PLVVKHHBPP, nhưng chỉ kể những tổng quát thông thường.

1. **Chống mệt mỏi** : Khi mệt nếu áp dụng PLTC (Thở) các bạn sẽ hết mệt, vì số lượng dưỡng khí vào người sẽ nhiều hơn. Làm động tác này khoảng một thời gian, mặt mày các bạn sẽ tươi tắn, trẻ ra. Khi đưa trẻ sanh ra đã thở bằng bụng, bây giờ chúng ta quay về Thở như đứa trẻ, phải chăng là chúng ta đã ngược dòng thời gian để về thế giới không già?
2. **Giảm Sân Hận** : Soi hồn lâu ngày các bạn sẽ không còn Sân Si hay Uất khí nữa, vì luồng Điện trong người bạn sẽ làm thông các nẻo hóc Thần kinh bị nghẹt. Dĩ nhiên phải làm đúng huyết đạo trên trán và trong lỗ tai.
"Người mới tu làm Pháp Soi Hồn để khôi phục Thần Lực đã bị mất trong ngày, vì làm việc, vì sinh hoạt chúng ta phải dùng tất cả khả năng sẵn có của chính mình để đổi lấy đồng tiền chén cơm, thì không thể nào không bị suy yếu thần kinh. Khi ta đi làm việc trở về, tập Soi Hồn là ta khôi phục lại chấn động lực của khối óc" (Thầy Tám).
3. **Chống lại tạp niệm** : Nhiều người nói rằng không ngồi Thiền được vì mỗi lần ngồi là tạp niệm cứ kéo nhau tới như đèn kéo quân, muốn xua đuổi cũng không được. Bởi vậy trước khi ngồi Thiền phải làm PLTC (Thở), nếu không thở trước sẽ rất khó Định. Định là một trong những biện pháp hữu hiệu nhất để chống lại Lo Lắng (Stress) hiện nay. Đời sống càng tiến bộ thì càng phức tạp, nếu không có những phương pháp bảo vệ Tinh Thần thì một lúc nào đó chúng ta sẽ bị khủng hoảng tinh thần.

III. Hoạt động Thiền Vô Vi :

Hiện nay Vô Vi có mặt hầu như khắp nơi trên thế giới (Âu Châu, Bắc Mỹ, Úc Châu, Hồng Kông... và dĩ nhiên Việt Nam). Các Thiền Đường Vô Vi sinh hoạt vào sáng Chủ Nhật để chung Thiền.

Ngoài ra còn có những cơ hội lớn để các bạn đạo khắp nơi gặp nhau. Đó là Đại Hội Vô Vi, các khóa sống chung, hoặc Thiền Ca Vô Vi.

Các phương tiện Truyền Thông thì Vô Vi có :

- Tuần Báo Phát Triển Điện Năng (LED Weekly), tờ báo thông tin tu học nội bộ, phát triển hằng tuần qua hệ thống Internet.

- Đặc san Vô Vi: Những bài viết về Sinh Hoạt Vô Vi.
- Mạng lưới Vô Vi: Vô Vi có một trang trên mạng lưới (Website): www.vovi.org
- VVMC: Sản xuất về CD, Video Đại Hội, Video Thiên Ca, Cassette các tác phẩm của Đức Thầy hay các tác phẩm nhạc, dân ca, vọng cổ, Thơ về Thiên Vô Vi.

IV. Thầy Tám trả lời về Thiên Vô Vi :

Đức Thầy là người truyền pháp về PLVVKHHBPP hiện nay, Ông đã đi hầu như khắp nơi trên thế giới để quảng bá Đạo Pháp và thuyết giảng trên 5 ngàn cuốn băng cassettes. Dưới đây là những câu trả lời trích lại từ những buổi vấn đạo của Ông.

Hỏi: *Chủ trương của Vô Vi là gì?*

Đáp: Chủ trương của Vô Vi là tự thức, tự khai triển lấy chính mình, mở thức hòa đồng, hòa hợp với cả càn khôn vũ trụ, đi tới vô cùng.

Hỏi: *Chúng tôi đã biết Ông đã có thực hành Pháp Lý Vô Vi một số năm. Phương Pháp ấy có gì hay mà Ông muốn để lại cho đời này?*

Đáp: Tại sao tôi thực hành Pháp Lý Vô Vi? Là vì đời quá động loạn. Trong cuộc sống tôi từ nhỏ tới lớn, tôi thấy toàn là động loạn, tôi mới tìm qua phương pháp tu. Cho nên ngày hôm nay tôi với tuổi 70 (trả lời này cách đây 6 năm) tôi vẫn cảm thấy thanh tịnh. Tôi thấy đây là món quà quý của nhân loại, cho nên tôi mới đem lại những dấu tích mà tôi đã hành, đã được, để cho mọi người kế tiếp được giải tỏa những sự phiền muộn sai quấy trong nội tâm, nếu họ chịu hành sẽ cứu rỗi được nhiều người kế tiếp.

Hỏi: *Xin cho biết ích lợi cụ thể của phương pháp này?*

Đáp: Tôi thấy PLVVKHHBPP rất hữu ích vì đem con người tới thông minh và bản cái rõ rệt hơn. Nó hợp thức hợp thời, và bất cứ trào lưu nào cũng có thể phát triển được. Nó rất hữu ích, bởi vì con người tại thế mà không có sức khỏe, con người đó không làm gì được. Điều thứ nhất của chúng ta là tìm sức khỏe, và khi đạt tới sức khỏe rồi lại được cơ hội vun bồi tâm linh. Được cả hai, chứ không phải một. Chúng ta phát triển cả hai. Sau này sẽ sử dụng nhiều hơn và hợp thức hợp thời cho những người nào tin pháp này sẽ giúp đỡ quần chúng tiến hóa rõ rệt, căn bản hơn.

Hỏi: *Làm thế nào để biết một pháp môn là chánh pháp?*

Đáp: Pháp môn nào mà khứ Trược lưu Thanh (loại cái xấu, giữ cái tốt) là chánh pháp. Chúng ta mang cái thể xác trược ô, ăn uống cũng trược, độc tố đầy rẫy, pháp nào giải được thì pháp đó là chánh. Bất cứ cái pháp nào mà giải được độc tố trong người, trược ô trong người, cái đó là chánh pháp. Những pháp nào làm gia tăng trược ô, đó là tà pháp bị điều khiển bởi ngoại cảnh.

Hỏi: Vô Vi có phải là tôn giáo không?

Đáp: Vô Vi không phải là tôn giáo. Trong Không nó còn Không nữa mới là Vô Vi. Sự thanh nhẹ nó mới tiến tới vô cùng. Mọi người đều có trong óc, nguyên lý của cuộc sống của nhân sanh đều có.

Hỏi: Thiên là gì theo PLVVKHHBPP?

Đáp: Thiên là tự tạo sự quân bình tâm thức từ khối óc cho đến cơ tạng. Thiên nhiều tâm đời sẽ phẳng lặng. Trí sẽ sáng, tâm sẽ minh.

Hỏi: Vô Vi là gì?

Đáp: Vô là không, Vi là nhỏ nhất cũng không. Cho nên chúng ta am hiểu được nguyên lý của Vô Vi thì ở đời không có gì tranh chấp mà tạo khổ cho chính mình. Vô Vi là đi chỗ thanh nhẹ. Muốn biết rõ Vô Vi, nhìn mặt trời, nó không mà nó sáng. Cái Không tử bi của mọi người còn sáng hơn nữa, xác nhận rõ con người chế bóng đèn chứ bóng đèn không chế con người được.

Hỏi: PLVVKHHBPP có phải là pháp môn Thiên không?

Đáp: Đúng! Đó là pháp môn về Thiên, nhưng tại sao lại phải đặt cái tên dài như vậy, Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp?

Pháp Lý: Chúng ta đang lý luận cái gì cho nó rõ ràng. Vì những người đi tới cực độ rồi muốn tìm một lối thoát, phải lý luận cho rõ rệt cái việc đó. Có bị lường gạt không? Pháp Lý phải tròn trịa không bị méo mó.

Vô Vi: Đi tới không không. Trong cái Không mà nhỏ nhất cũng Không. Nhất trần bất nhiễm thì cái đường lối này có thể dẫn tới được không? Phù hợp với cơ tạng chúng ta đây không?

Khoa Học: Cơ tạng biến chuyển của cơ thể và tình trạng đương sinh hiện tại của cả càn khôn vũ trụ đang tiến hóa có thích hợp hay là không?

Huyền Bí: Căn bản của Thần Thức con người được cởi mở đi tới đích hay là không?

Phật Pháp: Thanh tịnh, hiểu mình không? Tìm ra ta không? Phật pháp là tôi tìm tôi, tìm ra ta.

Phương pháp này đi từ giai đoạn một; chứ không phải pháp môn này tôi đi một loạt 5 giai đoạn được. Pháp Lý để lập lại trật tự rồi từ lời nói ổn định, và phân tách càng ngày càng rõ. Cho nên những người mới vô tu càng ngày càng thắc mắc, thắc mắc để chi? Để tiến về Pháp Lý. Có thắc mắc mới có câu hỏi, mà có câu hỏi mới có thăng hoa. Những câu hỏi đó lập lại trật tự là mỗi giai đoạn Pháp Lý, lần lần tới Vô Vi: thấy con người thanh nhẹ không còn cái tôi, không còn tự ái, không còn độc tài, không còn ghen ghét nữa; nút trần bất nhiễm rồi, tâm lúc nào cũng thanh thản và cứu độ tất cả mọi người. Khoa Học là luôn luôn hợp thời, lời nói hợp thời, giải thích hợp

thời, ăn uống, làm việc gì ai cũng thích cả. Huyền Bí Phật Pháp là lúc Thiên ta được giao cảm trong cảnh hư không đại định, biết mình tiền kiếp sai quấy như thế nào và dự định cho tương lai như thế nào.

Rõ rệt mình nắm từ giai đoạn để tiến hóa tới vô cùng. Cái Pháp này phải đi từ giai đoạn một. Bạn nào mới vô tu, muốn tu như ông Tám liền, không được. Ông Tám cũng đã phải khổ cực thực hành cái Pháp Lý trước, tới Vô Vi rồi Khoa Học, rồi chuyển qua Huyền Bí Phật Pháp.

Hỏi: *Thiền khác với Tu ở chỗ nào?*

Đáp: Thiền mới thực sự là tu. Chịu tự lập lại trật tự, Hạ, Trung, Thượng quy nhất. Còn cái kia, Tu mà chưa có tu, tu thiếu tu. Thiền mới thực sự là tu. Con người chịu khép mình trong trật tự và hòa tan trong trật tự cả càn khôn vũ trụ mới là đúng. Còn Tu dùng lý luận chỉ tạo thêm ý niệm thôi, chỉ mới bước tới một giai đoạn tu chứ chưa tu.

Minh Khải

Toronto, ngày 14/09/1999

Nguồn: <http://www.voviphatphap.org/calendar/tc-thien.html>